

Claudia Reiter
Fachwartin für Erwachsene,
Seniorinnen / Senioren und Ältere

c.reiter@turngau-mannheim.de
0621 – 87 45 16

Turngau Mannheim



Edingen-Neckarhausen, im September 2024

**Einladung zur Herbstfortbildung im Turngau Mannheim
für Erwachsene, Seniorinnen/Senioren und Ältere**

„Mit Schwung und Energie in den Herbst“

Liebe Übungsleiterinnen, liebe Übungsleiter,

zum zweiten Mal in diesem Jahr darf ich alle interessierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter zur Fortbildung im Herbst im Turngau Mannheim einladen. Nachdem die Frühjahrsfortbildung viel Anklang fand, erwartet euch auch im Herbst wieder ein ansprechendes Programm mit vier Workshops, in denen ihr bestimmt einige neue Anregungen für eure Übungsstunden finden werdet. Der Turngau Mannheim und ich laden euch hierzu herzlich ein am

Samstag, 19. Oktober 2024
von 09.00 bis ca. 17.00 Uhr
beim TV 1890 Edingen
68535 Edingen-Neckarhausen, Hauptstraße 4

Alle weiteren Infos zum Programm, zu Kosten und Anmeldemodalitäten findet ihr im Anhang.

Bei Teilnahme werden acht Lerneinheiten zur Verlängerung der 1. Lizenzstufe angerechnet.

Wir freuen uns über eure Anmeldung!
Sportliche Grüße

Claudia Reiter und das Referententeam

Programm

Herbstfortbildung

„Mit Schwung und Energie in den Herbst“

Erwachsene – Seniorinnen/Senioren – Ältere

09.00 – 09.15 Uhr	Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmenden	Claudia
09.15 – 09.40 Uhr	Frischekick am Morgen Kleines Morgentraining	Claudia
09.45– 11.15 Uhr	Dance Fitness im besten Alter Zu abwechslungsreicher Musik werden verschiedene Schritt- und Bewegungsabfolgen erlernt	Verena
11.15 – 11.25 Uhr	<i>kleine Pause</i>	
11.25 – 12.55 Uhr	Die Halle vielfältig nutzen in der Gymnastik	Anja
12.55 – 13.45 Uhr	<i>Mittagspause</i>	
13.45 – 15.15 Uhr	Rückenfit im Alter Theorie und Praxis	Konrad
15.15 – 16.30 Uhr	Body and Mind Möglichkeiten der Entspannung, Praxis	Claudia
16.30 Uhr - ca. 17 Uhr	Feedback, Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen und Verabschiedung der Teilnehmenden	

Referenten/Referentinnen:

Claudia Reiter	Turngau Mannheim
Konrad Reiter	Turngau Mannheim / BTB
Anja Sickinger	BTB
Verena Simon	BTB

Anmeldeinformationen

Herbstfortbildung „Mit Schwung und Energie in den Herbst“

am Samstag, 19. Oktober 2024

Für Rückfragen zum Lehrgang steht euch unsere **Fachwartin Claudia Reiter** zur Verfügung.

Sie ist folgendermaßen zu erreichen:

- Tel: 0621 – 87 45 16
- c.reiter@turngau-mannheim.de

Bei Teilnahme werden acht Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe angerechnet.

Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online über <https://turngau-mannheim.de/anmeldung-herbstlehrgang-2024/>

Meldeschluss: 14. Oktober 2024
Bitte rechtzeitig anmelden.

Verpflegung: Die Teilnahmegebühr versteht sich inkl. Obst / Snack und Pausengetränk. Darüber hinaus bitten wir um Selbstverpflegung.

Teilnahmegebühr: 40,00 Euro